Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 7-12 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): СОГ.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 09.02.22 | «Олимпийские игры» |  | Задания:  1.Написать все Страны (города) где проходили зимние и летние Олимпийские игры, начиная с 2000 года.  2.Написать какие места в общем зачете, занимала сборная России в зимних и летних Олимпийских играх, начиная с 2000года.  3.С какого года сборная России начала выступать под нейтральным флагом, и по какой причине? |  | Задания выполняются от руки, на листе бумаги. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Разминкаперед основной части тренировки:  \*Общие Развивающие Упражнения(ОРУ).  \*Специально беговые упражнения (СБУ):  1.Бег с высоким подниманием бедра  2.Бег с захлестом голени назад.  3.Бег с перекатом с пятки на носок.  4.Бег скресным шагом.  5.Бег приставным шагом. | 1 повторение | Разминка выполняется в полном объеме, начиная от головы – заканчивая стопой.  \*СБУ- родитель проговаривает одно из упражнений (СБУ), ребенок должен наглядно показать данное упражнение. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампаCOVID

19

с 7 - 12 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.22 | Просмотр фильма. |  | «Нефутбол»  1.Написать краткое содержание фильма. | 1час 30мин | Написать краткое содержание всего фильма, отправлять в печатном варианте или от руки. Отправить мне в Viber. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | ОФП на все части тела.  **\*Разминка**:  Бег на месте.  Присед.  **\*Растяжка:**  Общие развивающие упражнения.  **\*Ноги:**  1.Прыжки на стопе (на двух ногах)  2.Прыжки на стопе (правая, левая нога).  3.Берпи  **\*Руки:**  1.Отжимания с колен  2.Отжимания «волна».  3.Обратные отжимания (от дивана)  **\*Пресс:**  1.Диаганаль.  2.Поднимание прямых ног, руки зафиксированы.  3.Планка  **\*Заминка**  Лежа на спине, ноги закинуть на стену. | 1 мин  30раз  5 минут  3х20  3х15  3х15  2 мин  1 мин | Интервал отдыха между подходами 1 минута. Отдых после каждого комплекса- до полного восстановления. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампаCOVID

19

с 7 января по 12 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-5.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 08.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Разминка:  Бег на месте  30 приседний  ОРУ на гибкость.  Основная часть.  1.Стульчик + бег с высоким подниманием бедра на месте  2.Стульчик + захлест голени назад.  3.Стульчик 1 минута + прыжки на месте  Заминка:  Лежа на спине, ноги закинуть на стену | 2 мин  30раз  5 мин  1 мин + 20раз  1.30мин +30раз  1 мин + 30раз  4 подхода  1мин | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. Отдыхать до полного восстановления. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 10.02.22 | Просмотр фильма |  | «Нефутбол» | 1час 30мин | Написать краткое содержание о фильме. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка (Статические упражнения):  1.Планка на прямых руках.  2.Планка на локтях.  3.Обратная планка.  4.Боковая планка (правая, левая) | 1мин  1.30сек  1 мин  40сек  5 кругов | Каждое упражнение делать по порядку, отдых между кругами 2 минуты | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 7 – 12 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): УУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.22 | Просмотр фильма о спорте. |  | «Нефутбол» | 1ч 30мин | Написать краткое содержание о фильме. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 08.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговое ОФП на руки:  \*Разминка  ОРУ на гибкость  \*Основная часть  1.Отжимания.  2.Отжимания «Волна».  3.Отжимания узкой постановкой рук.  4.Отжимание с упором сзади.  5.Планка на прямых руках  6.Обратная планка. | 5 мин  4х20  1мин  1 мин  4 круга | Каждое упражнение делать по порядку без отдыха, отдых между кругами 2 минуты | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 10.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на пресс.  **\*Разминка.**  ОРУ на гибкость  **Основная часть.**  1. Велосипед лежа на спине.  2. Поднимание корпуса (отрывать лопатки от пола).  3. Упор лежа на локтях, качание таза из стороны в сторону.  4. Махи прямыми ногами, лежа спине.  5. Планка на локтях  **\*Заминка.**  Растяжка | 5 минут  5х30  3х2мин  3 мин | Интервал отдыха между подходами 30 сек, отдых между упражнениями 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на гибкость:  **\*Разминка.**  Бег на месте.  Приседания.  **\*Основная часть.**  1.Выпад вперед (правая, левая) нога.  2. «Бабочка»  3. Складка из положения сидя.  4. Ноги врозь из положения сидя, наклон (правая, вперед, левая нога).  5. Шаг барьериста (правая, левая) нога.  **\*Заминка.**  Расслабится (полежать) | 2 мин  30раз  3-5 мин  1 мин | Каждое упражнение выполнять без резких движений. Следить за правильной техникой выполнения. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.